

KWT Lestari Berkembang Berkat Lidah Buaya

LIDAH buaya merupakan tanaman yang mudah tumbuh, banyak manfaat serta memiliki nilai ekonomis tinggi. Itu yang membuat banyak pihak tertarik membudidayakan lidah buaya. Salah satunya Kelompok Wanita Tani (KWT) Tegalsari Pakembinangun Pakem Sleman.

MWT ini sejak awal berdiri kegiatannya seputar budidaya sayuran dan tanaman hortikultura di samping olahan pertanian umumnya. Berdiri pada tanggal 3 Juli 2019 dengan anggota 40 orang, mendapat binaan Tani Organik Merapi (TOM) Yogyakarta dan petugas Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) setempat.

Menurut Ketua KWT Lestari, Sri Hartanti, pada awal Agustus 2019 kelompok berlatih budidaya dan pengolahan hasil lidah buaya, dengan menggandeng Paguyuban Petani Lidah Buaya (PPLB) se Jawa. Sejak itu kelompok mulai budidaya lidah buaya, masing-masing anggota 10 bibit di lahan pekarangan sendiri.

Mulai kelihatan hasilnya pada bulan Juli 2020, atau kurang lebih satu tahun sejak mulai budidaya, dan

kelompok resmi menjadi penyuplai hasil lidah buaya kepada Tani Organik Merapi (TOM) Yogyakarta, setiap hari Selasa dan Jumat hingga saat ini.

Disamping itu kelompok juga sudah memproduksi makanan olahan lidah buaya di antaranya, dawet, nata de aloe, pie, puding, onde-onde, coklat, keripik dan stik, salad, brownies dan kerupuk.

Seiring berjalannya waktu, KWT Lestari yang pada dasarnya ingin maju dan berkembang untuk kesejahteraan anggota serta dampak positif bagi kemajuan desa terus diupayakan.

"Kalau dulu kita berlatih, kini kami telah berani menjadi tentor di bidang budidaya dan olahan lidah buaya," tambah Sri Hartanti.

Terbukti beberapa lembaga atau institusi organisasi, termasuk anak-

anak sekolah pun berlatih tentang seputar lidah buaya di KWT Lestari. Di antaranya menjadi mentor di Dinas Pertanian BP4 Cangkringan, juga pelatihan yang digelar Dinas Perindag Kabupaten Kulonprogo tentang diversifikasi budidaya dan olahan lidah buaya.

Sifatnya luwes, mereka yang ingin berlatih datang ke KWT Lestari atau kelompok yang diundang di unit-unit usaha untuk memberikan bimbingan dan pendampingan tentang olahan lidah buaya. Tentu saja hal ini meningkatkan kredibilitas kelompok, dampaknya bisa dirasakan bersama.

KWT Lestari juga membuka layanan pelatihan untuk anak-anak dan umum. Adapun peserta pelatihan keculi dari Sleman, juga dari berbagai wilayah seperti Pangandaran, Toraja, Medan, Solo, Karanganyar, Lampung, Boyolali dan lain sebagainya.

KWT Lestari juga melayani penjualan produk dari bibit, pelepah dan olahan lidah buaya. Sedangkan beberapa hal yang akan dikembangkan KWT Lestari mendatang antara lain, membuat olahan instant dan turunan dari lidah buaya seperti sabun cuci, sabun mandi, shampoo dan beternak ayam kampung.

Destinasi Wisata

Terpisah, Kepala Bidang Pengembangan Destinasi dan Ekonomi Kreatif Dinas Pariwisata Kabupaten Sleman Wasita SS MAP menambahkan, nantinya kalau ada kegiatan KWT yang bisa menginisiasi pendukung desa wisata bisa dijadikan kawasan wisata atau desa wisata sendiri.

"Seperti KWT Lestari di Pakem, bisa dijadikan destinasi wisata, termasuk olahan lidah buaya yang tingkat nilai ekonominya tinggi," ungkapnya Selasa (18/10) di Sleman. (Sutopo Sgh)-d

Menangkap Peluang Patin

POTENSI usaha perikanan budidaya sangat besar. Salah satu jenis ikan yang cukup flamboyan di pasaran adalah patin. Bahkan jenis ikan satu ini sudah berhasil menembus pasar ekspor.

Arab Saudi merupakan salah satu negara pengimpor ikan patin dari Indonesia. Melihat potensi pasar luar negeri yang terbuka lebar tersebut, tak heran apabila produksi ikan patin terus didongkrak.

Menurut data Kementerian Kelautan dan Perikanan, produksi ikan patin Indonesia pada 2017 sebanyak 319.966 ton. Pada 2018 meningkat menjadi 391.151 ton. negara punya potensi besar merambah pasar ekspor.

Arab Saudi merupakan neara pertama yang meminta pasokan patin dari Indonesia. Dahulu bertujuan memenuhi kebutuhan konsumsi jemaah haji asal Indonesia. Pada ekspor perdana tersebut, dikirim 236,5 ton ikan patin. Pada 2019, permintaan patin dari Arab Saudi meningkat menjadi 540 ton.

Negara lain yang punya potensi mejadi pasar ikan patin Indonesia adalah Amerika Serikat dan negara-negara Eropa. Padahal di dalam negeri, kebutuhan ikan patin juga masih besar.

Melihat potensi pasar yang terbuka lebar tersebut, tak heran beberapa



KR-kkp.go.id

Ikan patin ukuran konsumsi.

daerah terus mengupayakan membangun sentra-sentra budidaya ikan patin. Antara lain di Kabupaten Lebak Banten, Tulungagung Jatim, Jambi, Palembang, Riau dan Kalimantan.

Patin awalnya dikenal sebagai ikan dengan habitat air rawa. Namun ternyata, kemampuan adaptasinya terhadap kondisi air dan kolam sangat tinggi, sehingga bisa hidup dengan baik dipelihara di mana saja.

Patin bisa dibudidayakan di kolam tanah, kolam permanen, bahkan kolam terpal. Padat tebar per meter persegi luas kolam, maksimal diisi 10 ekor untuk target panen berat perekor 500 gram. Untuk mencapai berat ideal tersebut, memerlukan masa pemeliharaan 6 bulan.

Karena habitat aslinya di perairan rawa, air kolam tak perlu setiap hari diganti, atau harus mengalir. Disarankan pergantian air kolam dilakukan

antara 2-3 minggu sekali. Hanya sepertiga air yang diganti.

Pemberian pakan dilakukan 4-5 kali sehari. Ini disebabkan, patin termasuk ikan rakus. Namun ketika mendekati masa panen, pemberian pakan dilakukan 3 kali sehari.

Penyakit yang sering menyerang ikan patin adalah infeksi yang disebabkan bakteri, virus dan parasit.

Pencegahannya adalah dengan menaburkan ekstrak kunyit, ekstrak laos dan daun sambiloto di kolam budidaya.

Sedangkan penyakit lain yang sering mengancam, disebabkan faktor kimia, seperti keracunan. Ketika menjumpai kondisi ikan di kolam banyak yang terlihat lemas, itu menjadi salah satu indikasi bahwa kolam terkontaminasi zat kimia yang mengancam patin. Segera lakukan langkah preventif dengan mengganti air kolam.

(Dar)-d



KR-Sutopo Sgh

Suasana pelatihan olahan lidah buaya untuk umum di KWT Lestari.

EMPON-EMPON

Jantung Pisang Tingkatkan Hemoglobin

JANTUNG pisang ternyata punya banyak khasiat untuk kesehatan. Mengandung banyak protein yang menjadikannya punya peranan besar dalam pembentukan sel dan regenerasi sel.

Selain itu, kandungan lemak yang terdapat dalam sayur jantung pisang bisa membantu proses pembentukan sel pula. Dinding sel akan menebal. Cocok untuk yang sedang dalam proses menggemukkan badan. Mayoritas terhadap lemaknya karena mayoritas adalah lemak baik tak jenuh, HDL.

Manfaat jantung pisang ternyata bisa untuk menambah kalori. Yaitu suatu nilai yang harus dicapai tubuh manusia sehari-hari dalam proses pembakaran energi. Kalori merupakan kebutuhan energi harian manusia. Mayoritas manusia membutuhkan 2200 kilokalori.

Jantung pisang juga meningkatkan jumlah hemoglobin. Zat besi pada jantung pisang ternyata juga lumayan untuk menambah produksi HB sehingga anda tak lagi terkena penyakit kekurangan HB yang biasanya menyebabkan tubuh jadi pucat dan lemah karena oksigen di dalam sel-sel tubuh berkurang.

Selain itu, juga berkhasiat mempercepat penyembuhan luka pasca operasi. Jantung pisang juga diyakini membantu menurunkan kadar gula darah. Sehingga sering dijadikan asupan bagi para penderita diabetes.

Menurut pengalaman, jantung pisang membantu mengatasi obesitas, juga membantu menyehatkan jantung agar terbebas dari berbagai gangguan. Bahkan ada yang memercayai, jantung pisang membantu mencegah kanker otak dan payudara.

Jantung pisang membantu mengaktifkan hormon-hormon penting, seperti dopamin, serotonin, adrenalin dan tiroid juga akan berfungsi dengan baik karena jantung pisang bakal mengaktifkannya.

Peradangan, dan infeksi ternyata bisa juga diserap oleh bunga pisang yang memiliki sifat antibakteri, dan anti-inflamasi. Penyakit seperti maag, nyeri sendi, infeksi jamur dapat berkurang setelah mengonsumsi bunga pisang ini.

Cara mengambil manfaat untuk kesehatan dari jantung pisang, sangat mudah. Cukup dengan mengonsumsinya dimasak loleh, gudeg atau masakan lain.

(Dar)-d

Air Kelapa Mencegah Dehidrasi

SIAPA yang tidak suka minum air kelapa, apalagi kelapa muda yang biasanya dibuat es kelapa muda atau lebih kondang 'es klamud'. Rasanya yang segar dan membuat hilang dahaga, menjadikan rasa nyaman di badan. Disamping airnya yang menyegarkan, ternyata air kelapa banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalkan leluhur yang memuat hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau tradisional, salah satunya menyebut air kelapa manfaatnya untuk kesehatan. Di antaranya bisa untuk mencegah muntah-muntah, dan mengobati dehidrasi. Kandungan yang terdapat pada air kelapa adalah, potasium, sodium, elektrolit, kalsium, Vitamin C dan maurice Acid serupa ASI yang dibutuhkan dalam masa kehamilan.

Air kelapa memiliki rasa manis dan pedas, yang mengandung karbohidrat mudah dicerna dalam bentuk gula dan elektrolit.

Obat sakit perut, gula dan air dalam makanan sering tidak diserap dengan baik oleh lapisan perut, sehingga menjadi radang dan kehilangan mineral seperti magnesium, kalium dan natri-

um. Air kelapa muda mampu mengembalikan kedua mineral tersebut, dan menyediakan pengganti dan vitamin serta mineral lainnya. Tanin yang ada, dalam air kelapa muda juga bisa mengatasi peradangan.

Mencegah batu ginjal, meski minum air putih biasa mampu mengatasi sistem ginjal, tetapi minum air kelapa akan lebih baik. Dapat mencegah batu ginjal, karena mampu mengurangi pembentukan kristal dalam urin yang otomatis akan mencegah batu ginjal.

Meningkatkan kekebalan tubuh, hal ini karena air kelapa kaya akan nutrisi dan vitamin. Yang sifatnya antivirus dan antibakteri, yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Infeksi virus seperti virus flu, sehingga kesehatan tubuh tetap terjaga. Air kelapa meningkatkan sistem kekebalan tubuh, karena asam lauratnya memiliki sifat antijamur, antibakteri dan antivirus yang bisa melawan infeksi sekaligus menghilangkan cacing usus dan bakteri candida. Kalium dalam tubuh, juga dapat menjaga sel dan darah.

Menjaga kesehatan jantung, karena tidak mengandung lemak dan kolesterol sehingga dapat meningkat-



KR-Sutopo Sgh

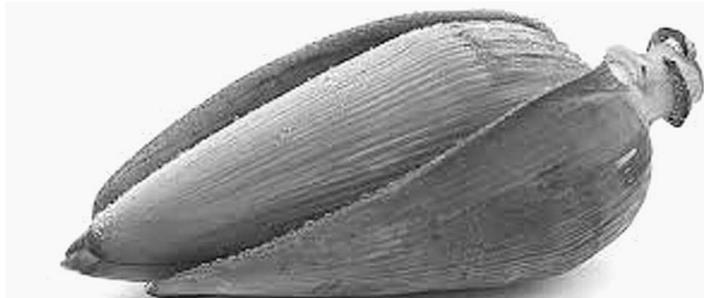
Buah kelapa yang masih hijau airnya segar untuk diminum, penghilang dahaga dan bermanfaat untuk kesehatan.

kan kolesterol baik dan mengurangi kolesterol jahat. Sehingga membantu melindungi jantung, mengonsumsi air kelapa bisa menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit jantung. Air kelapa juga mengandung sifat anti platelet dan antiinflamasi, mampu membantu mengurangi pembentukan plak dan meningkatkan sirkulasi darah.

Menurunkan tekanan darah, mengonsumsi air kelapa dapat untuk mengontrol tekanan darah. Kalium yang ada dapat menurunkan darah tinggi menjadi normal, juga punya aktivitas anti trombolik yang berfungsi mencegah penggumpalan darah.

Minuman alami setelah olahraga, elektrolitik alami pada air kelapa muda sangat cocok untuk minuman setelah olahraga. Karena dibuat tanpa tambahan gula, pewarna makanan dan pemanis buatan. Berfungsi mencegah dehidrasi ketika berolahraga, dan mengisi kembali cairan yang hilang.

Itulah beberapa manfaat mengonsumsi air kelapa, yang banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh. Para leluhur tetap melestarikan sebagai 'Jamu Jawa' atau tradisional, karena percaya 'tamba teka lara lunga'. Disamping harganya murah, cara mendapatkannya mudah ada di sekitar kita. (Sutopo Sgh)-d



KR-Dok

Jantung pisang.

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486.

Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945.

Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) Penasihat: Drs HM Idham Samawi. Komisaris Utama: Prof Dr Inajati Adrisjanti. Direktur Utama: M Wirnon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurija Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSoS.

Pemimpin Umum: M Wirnon Samawi SE MIB. Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab: Drs H Octo Lampito MPd. Wakil Pemimpin Redaksi: Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. Redaktur Pelaksana: Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Dra Hj Fadmi Sustitwi, Dra Prabandari, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSoS, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSoS, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. Fotografer: Eddy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis: Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyanti.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. Kepala TU Langganan: Drs Asri Salman, Telp (0274) - 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 565660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris, maks. 10 baris). Rp 12.000,00 / baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm, maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm...Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/ mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)

Alamat Percetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggung-jawab percetakan

Alamat Homepage: http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. Alamat e-mail: naskahkr@gmail.com. Radio : KR Radio 107.2 FM.

Bank: Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro:

Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. Kuasa Direksi: Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan : H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Semarang : Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Wakil : Isdiyanto Isman SIP.

Banyumas : Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karanglem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd, Wakil : Driyanto.

Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan : Sri Warsiti.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd, Wakil : Asrul Sani.

Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP